

Družina je skupnost ljudi, ki jih povezuje medsebojna bližina, pozornost, skrb za drugega, sprejemanje in naklonjenost. Včasih pa družinam zaradi različnih vzrokov ne uspe ohraniti povezanosti in medsebojne naklonjenosti. Nekateri partnerski odnosi ali zakonske zveze se zato končajo. Razlogi za razhod so različni: odtujenost, nezvestoba, težave v komunikaciji, nasilje... Ko pride do ločitve, se družina in življenje v družini spremeni.

KAKO OTROCI DOŽIVLJAJO IN RAZUMEJO LOČITEV

Otroci so odvisni od svojih staršev tudi, če se mati in oče ločita. Ločitev staršev je za otroka stresen dogodek, ki ga vsak otrok doživlja na svoj način. Ob ločitvi staršev lahko otroci doživljajo posebej močne negativne občutke in čustva. Otrokovi odzivi pa so odvisni od starosti, temperamenta in drugih osebnostnih značilnosti otroka ter od spleta različnih okoliščin.

Od rojstva do drugega leta starosti otrok še ne zmore razumeti, kaj pomeni ločitev staršev. Ne zmore si predstavljati, kako bo izgledalo življenje v prihodnosti. Novega načina življenja se bo otrok moral postopoma navaditi. Pri tej starosti se

lahko pojavi strah pri ločitvi od bližnjih oseb, nemir, jok, težave pri prehranjevanju, spanju, spremenjeno vedenje. **Pomembno je, da poskušate ohraniti usklajenost vzgojnih vzorcev in dnevno rutino, kar daje otroku občutek varnosti.**

Od drugega do petega leta starosti otroci že jasneje prepoznajo spremenjeno družinsko situacijo. Znaki stresa zaradi ločitve so lahko regresija v razvoju, težave s kontrolo odvajanja in spanja, jok, izbruhi jeze, nemir ter različni strahovi (npr. strah, da ga bo zapustil tudi drug starš). **Otroci v tej starosti, ko je je razvoj samostojnosti zelo aktiven, potrebujejo zlasti usklajeno vodenje obeh staršev.**

Od petega leta dalje otroci že lahko aktivno spremljajo spremenjeno družinsko situacijo in jo skušajo razumeti. Razloge za ločitev si lahko predstavljajo po svoje, žal pogosto tudi v povezavi s seboj (lahko se čutijo krive za ločitev staršev). Najpogostejša znamenja otrokove čustvene stiske so otopelost, potrtnost, pogosti strahovi, jokavost, neobičajna pridnost, izguba interesa za igro z vrstniki, težave pri igri z vrstniki, zamišljenost, umik vase, nemirnost, upornost, agresivnost, pretirana zaskrbljenost... **Otrok v tem**

obdobju potrebuje kakovostno preživljanje časa z vsakim od staršev. Pomembna mu je iskrenost staršev in držanje obljub.

OTROCI SVOJE OBČUTKE LAŽJE IZRAŽAJO Z VEDENJEM KOT Z BESEDAMI.

Vsi otroci, majhni in veliki, zelo dobro občutijo dogajanje in spremembe v družini. Starši se zato včasih sprašujete, kako otroku spregovoriti o ločitvi. Odgovor je odvisen predvsem od tega, koliko zmore otrok razumeti. Pri malčku je dobro, da mu povemo predvsem, kaj se dogaja v sedanosti, dolge razlage so odveč. Ko otrok odrašča, želi več informacij in takrat mu razložite, zakaj niste več skupaj. Pomembno je, da mu damo prostor, da ubesedi svoja čustva. Pogovor o ločitvi je za otroka zelo težak, zato je potrebno veliko sočutja in podpore.

Otroci potrebujejo odgovore na številna vprašanja, ki se jim ob ločitvi staršev porajajo. Potrebujejo dodatno pozornost in zagotovilo, da bo zanje poskrbljeno ne glede na to, kaj se med staršema dogaja. Otroku na ta način pomagamo, da bo čutil čustveno varnost in se začel navajati na novo realnost.

Pomembno je, da za ločitev poveste tudi v vrtcu vzgojiteljicam, ki so v dnevnem stiku z vašim otrokom. Tako bodo bolj pozorne na morebitne spremembe v vedenju otroka in mu bodo v oporo.

KAKO POMAGAMO OTROKU, DA BO LAŽJE PREMAGAL STISKO OB LOČITVI

- Življenje otroka naj poteka čim bolj ustaljeno,
- otroku s svojim vedenjem in besedami sporočajte, da ga imate radi, da ga ne boste zapustili, tudi če ne živite več skupaj,
- o ločitvi se pogovarjajte in otroku omogočite izražanje čustev,
- otroku jasno sporočajte, da ni kriv za nastalo situacijo,
- kot starši bodite drug do drugega spoštljivi in otroka ne izpostavljate partnerskim prepriom,
- otroku ne govorite grdih, slabih stvari o drugem staršu, saj ima otrok rad oba starša,
- otroku dovolite in mu pomagajte, da ohrani stike z osebami iz okolja drugega starša, na katere je čustveno navezan (npr. stari starši),
- starša med sabo sodelujeta glede skrbi za otroka,

- poskrbite, da bo otrok redno obiskoval drugega starša.

Najpomembnejše je zavedanje, da starševstvo z ločitvijo ne preneha, prav tako ne pravica otroka do stika z obema staršema. Velika večina raziskav potrjuje pomembnost vključenosti obeh staršev v vzgojo otroka tudi po ločitvi.

Če je breme razhoda za vas in za otroka pretežno, je potrebno poiskati strokovno pomoč.

Uporabljena in priporočena literatura:

Charlish, A. (1997). Med dvema ognjema. Koristni nasveti za starše ob ločitvi in po njej.

Cole, B. (1998). Vsega po dvoje.

De Bode, A. in Broere, R. (1997). Vedno boš moj očka.

Dodič, D. (2014). Bomo še kdaj živeli skupaj?

Kisovec, P. (2016). Zakaj Lunina vila in Sončni princ ne živita skupaj?

Kovač, P. (2013). Kaja in njena družina.

McGhee, C. (2015). Vzgajati ločeno.

Štadler, A. in drugi (2009). Otrok in ločitev staršev. Da bi odrasli lažje razumeli otroke.

Wagner, A. (2009). Mamin novi prijatelj.

Starševstvo se z ločitvijo ne preneha, prav tako ne pravica otrok do stika z obema staršema.

LOČITEV STARŠEV



Svetovalna služba VVZ Slovenj Gradec